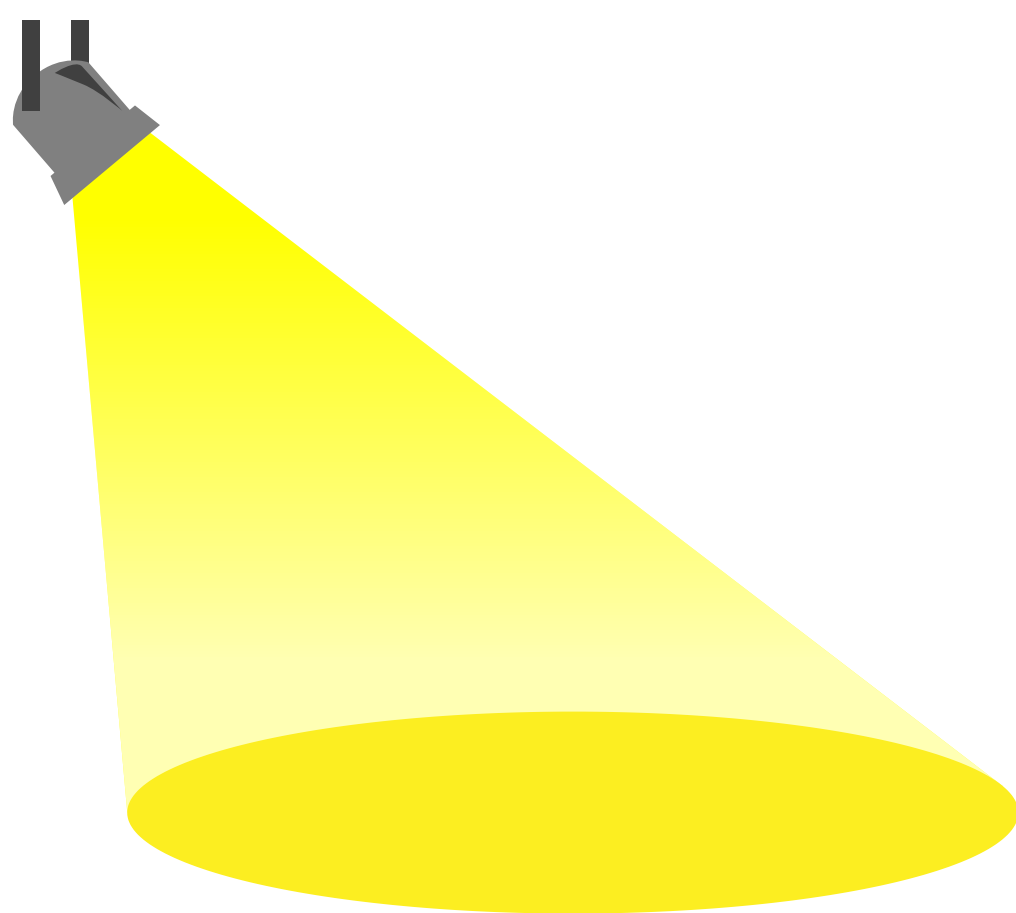
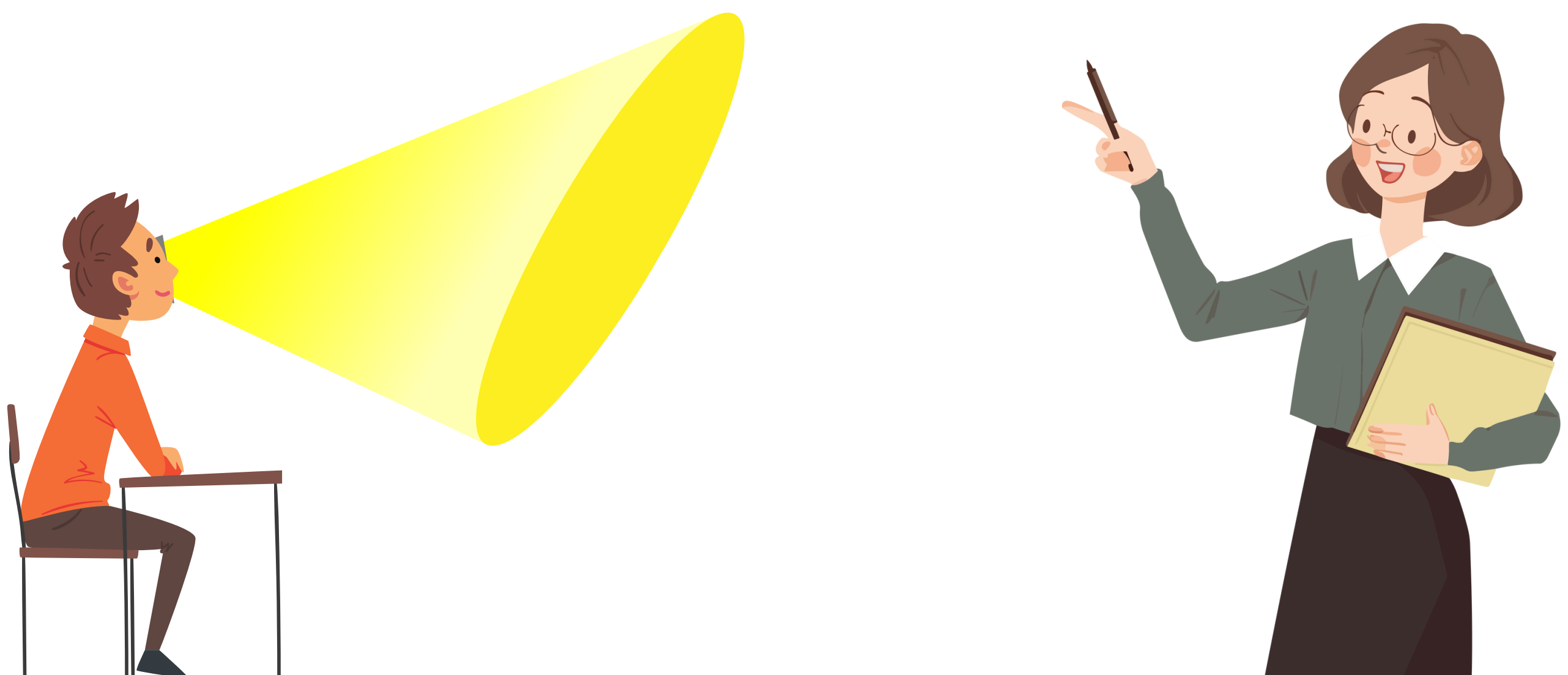


Mitä tarkoittaa tarkkaavuuden säätelyn pulma?

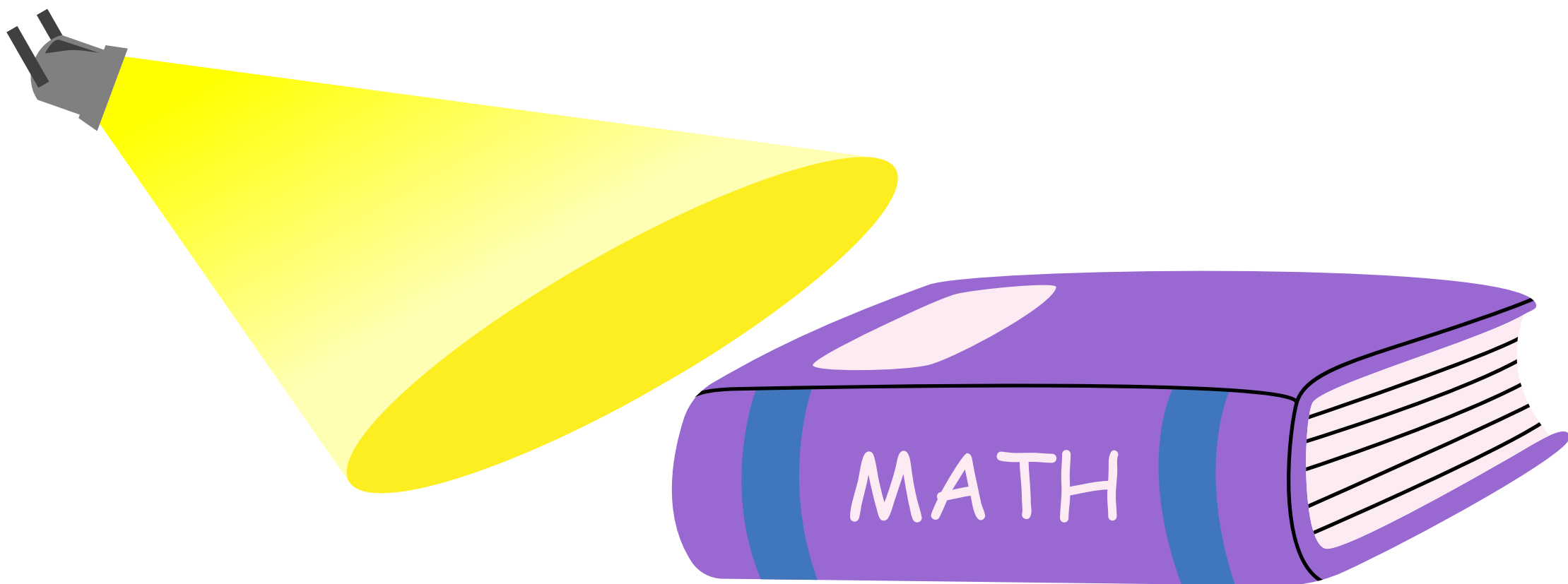
Tarkkaavuutta voisi verrata valokeilaan.



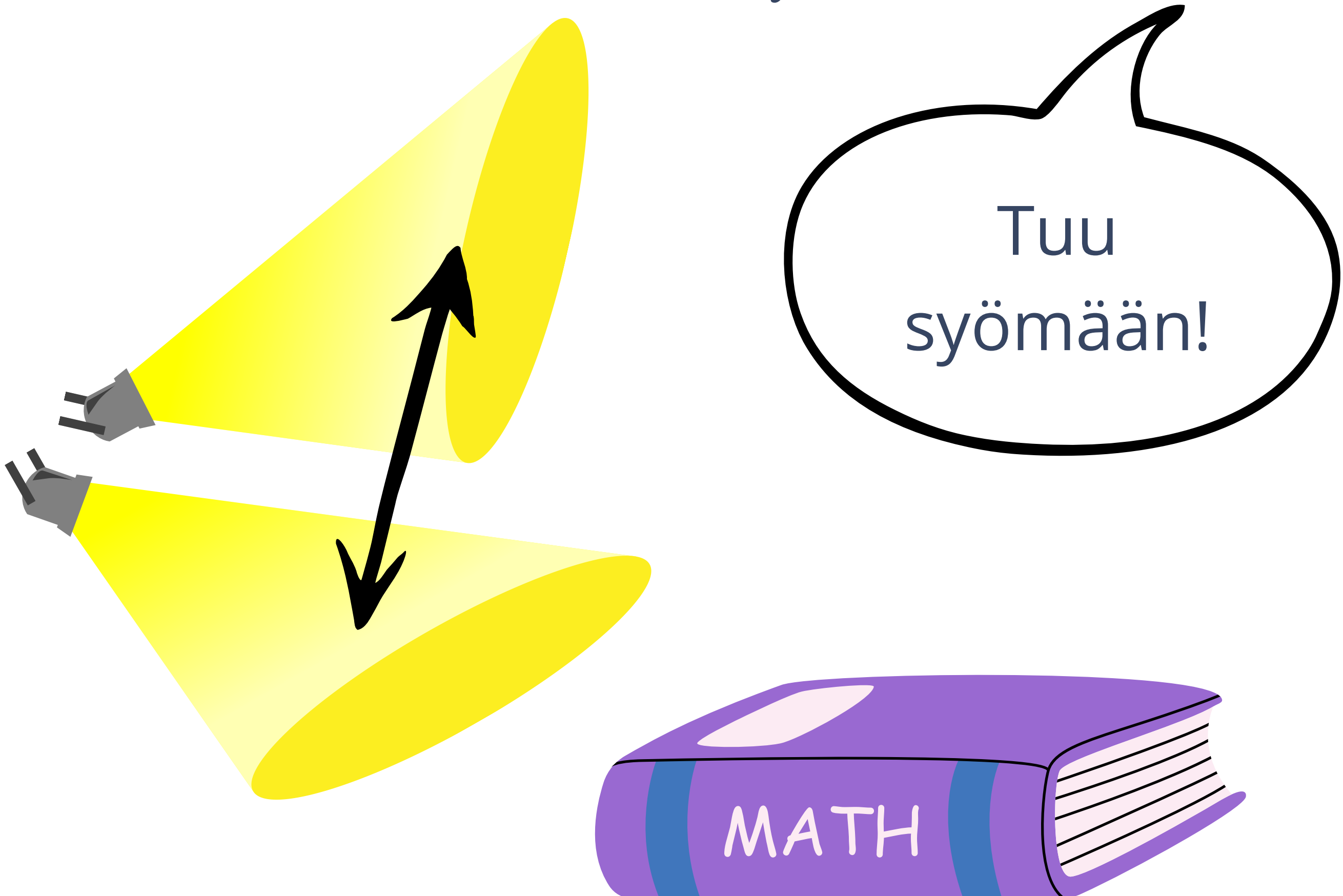
Hyvin toimiessaan tarkkaavuuden valokeila suuntautuu siihen asiaan, joka on sillä hetkellä tärkeää. Koulussa se on usein opettajan opetus tai tehtävien teko.



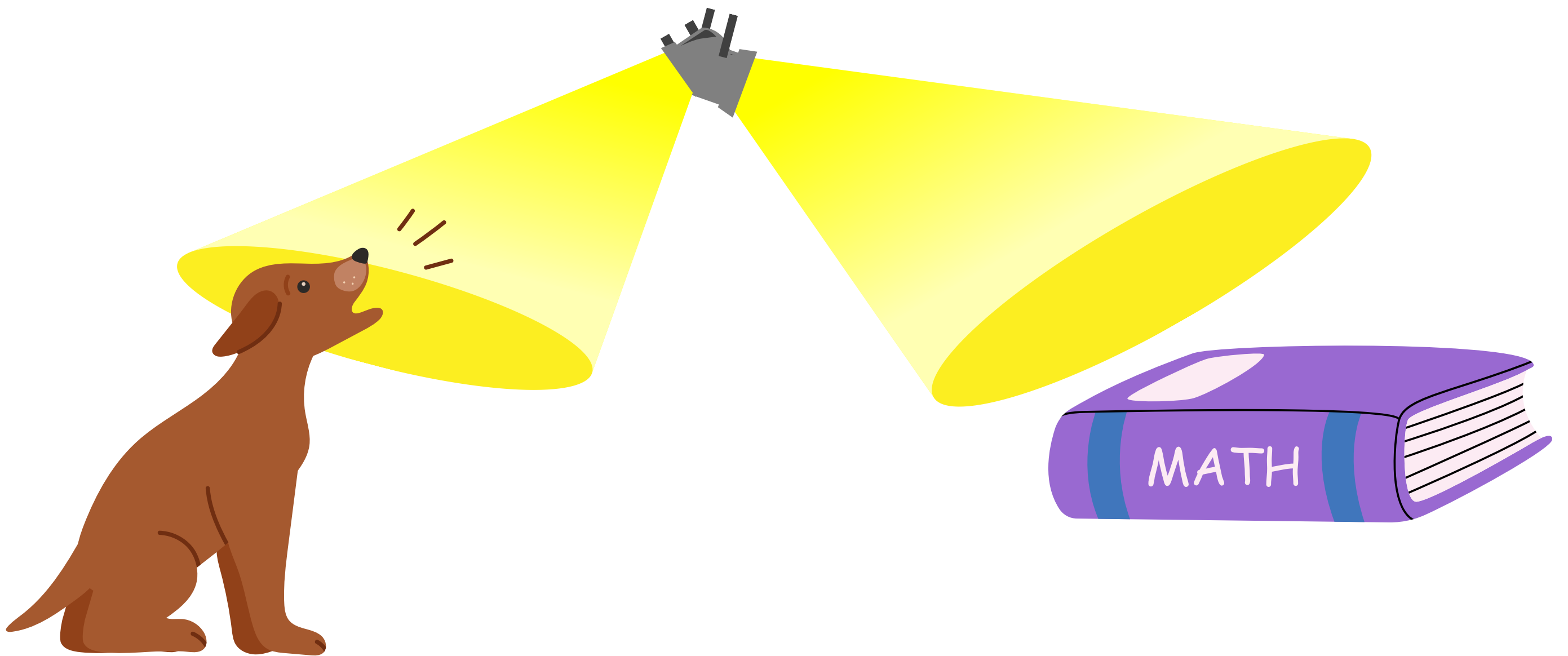
Kun tarkkaavuus toimii hyvin, sen pystyy suuntamaan tärkeään asiaan. Se myös pysyy tarpeeksi kauan tärkeässä asiassa. Silloin ihminen pystyy keskittymään hyvin.



Kun tarkkaavuus toimii hyvin, sitä pystyy vaihtamaan asiasta toiseen ja jakamaan tarkkavuutta kahteen asiaan yhtä aikaa.



Hyvin toimivan tarkkaavuuden pystyy myös palauttamaan takaisin tärkeään asiaan, jos se tahattomasti karkaa hetkeksi toiseen asiaan.



Tarkkaavuuden valokeilan voi siirtyä hetkeksi esimerkiksi koiran haukkumiseen, oven avautumiseen, tavarán tippumiseen tai kovaan ääneen. On tärkeää, että tarkkaavainen tarkkaavuus huomioi myös näitä asioita ja pystyy sitten palaamaan takaisin siihen, mikä on tärkeää.

Tarkkaavuutta voi myös tukea.

“Nyt päätän keskittyä oikein kovasti siihen, mitä ope sanoo, enkä katso koiraa.”



Melkoisia taitoja, eikös! Huh!



Kaikilla lapsilla tarkkaavuus ei toimi näin hyvin. Silloin sanotaan, että lapsella on tarkkaavuuden säätelyn pulmia. Tarkkaavuuden säätelyn pulmat liittyvät monesti ADHD-piirteisiin. Voidaan sanoa, että lapsella on ADHD, jossa näkyy tarkkaavuuden säätelyn vaikeus.

Tarkkaavuuden säätelyn pulmissa valokeilaa on vaikea pitää paikallaan pitkään ja keskittyä yhteen asiaan.



Kun valokeila sinkoilee paikasta toiseen, on vaikea keskittyä ja saada tehtyä sitä, mitä siinä hetkessä pitäisi tehdä.



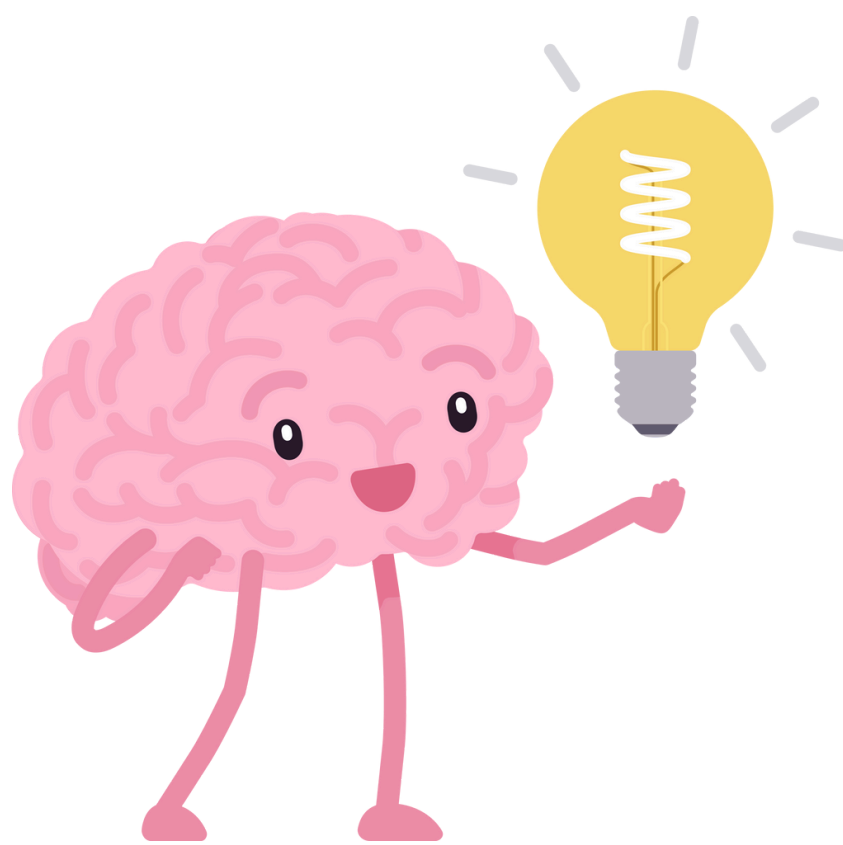
Tarkkaavuuden säätelyn haasteena voi olla myös se, että keskittyy superpaljon itseä kiinnostavaan asiaan, eikä pysty vaihtamaan valokeilaa pois itseä kiinnostavasta asiasta joustavasti. Aivot jäävät yhteen asiaan ylikeskittyneesti kiinni.



Koulussa tarkkaavuuden säätelyn pulmat voivat näyttää siltä, että ei saa tehtyä opettajan antamia tehtäviä. Kotona voi olla vaikea tehdä läksyjä tai lukea kokeeseen.



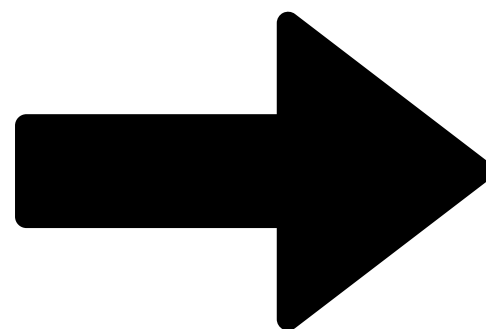
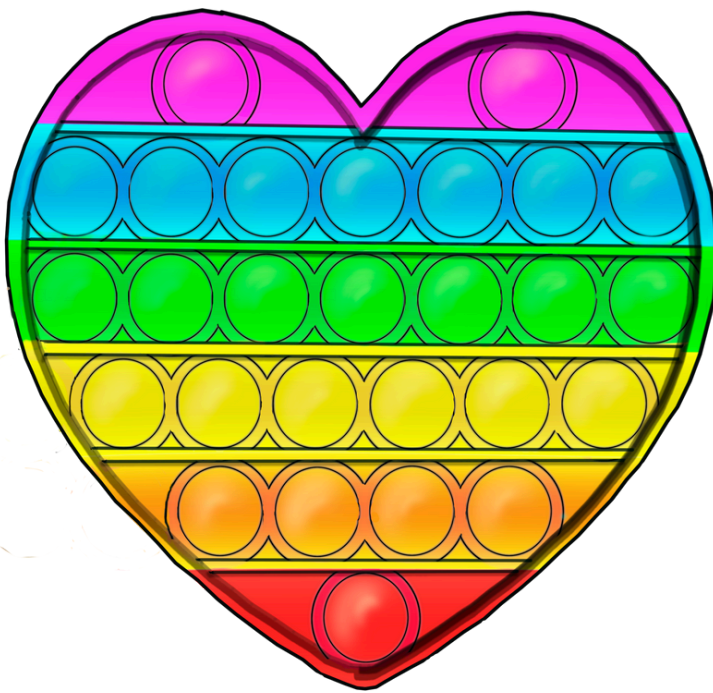
Se ei ole tahallista, vaan kyse on aivoista ja tarkkaavuuden valokeilan säätelyn pulmista siellä.



Joskus tarkkaavuuden säätelyn pulmiin voi vaikuttaa myös se, jos ruokkii aivoja koko ajan nopealla ja lyhyellä tekemisellä. Aivot eivät opi pitämään valokeilaa pitkään samassa kohdassa, vaan valokeilaa oppii sinkoilemaan videosta ja apista toiseen.

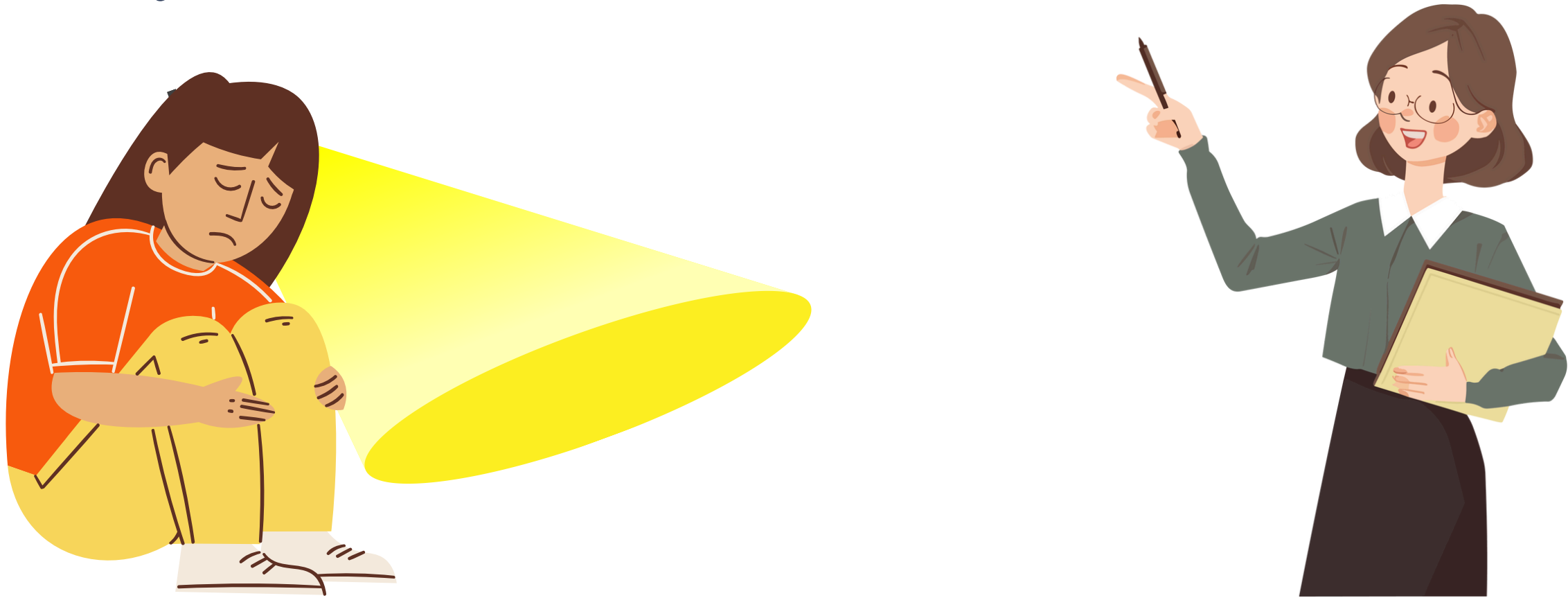


Onneksi tarkkaavuuden valokeilan säätelyä voidaan tukea. On tärkeää, että ympäristö tukee tarkkaavuuden säätämistä. Auttavia keinoja kannattaa pohtia aikuisen kanssa. Mikä sinua voisi auttaa?



Myös vireystila vaikuttaa paljon tarkkaavuuden ylläpitämiseen eli keskittymiseen.

Jos on väsynyt olo, tarkkaavuuden valokeila ei jaksa pysyä tärkeässä asiassa. Vireystila on liian matala. Silloin on parasta pitää tauko ja tehdä jotain vireystilaa nostavaa.



Jos on liian vauhdikas olo, silloinkin valokeila on vaikea suunnata oikeaan asiaan. Sanotaan, että vireystila on liian korkea. Silloin on parasta tehdä jotain vireystilaa laskevaa.

Vireystilan säätelyä on hyvä harjoitella aikuisen kanssa.



Monelle ihmisille hyvä apu tarkkaavuuden säätelyn auttamiseen on lääke. Lääke auttaa valokeilaa pysymään paremmin yhdessä asiassa kerrallaan. Moni ihminen kertoo keskittymislääkkeen auttavan heitä.



Tarkkaavuuden säätelyssä voi kehittyä!
Opit vähitellen hyviä keinoja, joilla voit auttaa itseäsi.
Tärkeintä on ymmärtää, että tarkkaavuuden pulmat eivät ole sinun vikasi vaan vaikeus tulee aivoista.

